

风景这边独好! 大华府第五届“快乐健康月打卡赛”完美撞线!

2025年5月18日(星期日)真是个好日子,不仅数字透着吉利,天气更是出奇的给力,湛蓝的天空,洁白的云朵,翠绿的树林,加上撩人的微风,仿佛一幅绝美的风景画,令人驻足不前。而在洛城 Cabin John 国家公园的密林深处,那袅袅升起的炊烟,不时飘来的诱人肉香,以及红红火火的横幅和高一阵低一阵爽朗的笑声,更像一根无形的丝线,将近八十位健行达人从华府的四面八方吸引过来,参加由大华府地区同乡会联合会与河北同乡会联合举办的第五届大华府“快乐健康月打卡赛”庆功暨烧烤大会。

就在十几天前的5月4日,参加打卡赛的47支代表队的235名健行达人,在为期一个月的时间里,用双脚丈量华府,用目光聚焦美景,用心感受温度,用坚持收获成功,成为华府一道靓丽的风景线。不仅如此,他们凭借自己的努力和坚持,共同完成了3万英里的总里程,相当于环绕地球1.2圈的壮举,将地球实实在在地踩在了脚下!今天,该是大家暂停脚步,论功行赏,享受美食的时候了。

大华府地区同乡会联合会会长周刚在致辞中说,感谢所有队员一个月来的坚持与努力,让我们以一份靓丽的成绩单来回报曾经流下的汗水和疲惫。我们每个人都是英雄,每个人都是好汉!通过比赛,我们不仅强健了自己的体魄,更懂得了坚持的含义,这也是举办打卡赛的初衷和意义!

大华府河北同乡会会长张明惠说,感谢所有参加比赛的同乡会和兄弟社团,47支参赛队伍不仅创造了大赛的一个记录,也让比赛的影响力日益深远。感谢组委会全体成员的辛勤付出和通力合作,感谢各位队长,以及所有义工的真诚奉献,是你们无私的付出让大赛办得如此圆满、如此顺利、如此成功!

随后,大赛副裁判长张永志宣布了比赛中脱颖而出的六支优胜和优秀队伍,他们是:

- 优胜队:
第一名:东北同乡会 3H1 队



- (1509.99英里,满卡)
第二名:北维乐跑群 DART 玩队(1188.51英里,满卡)
第三名:人间四月天队(1000.43英里,满卡)
第四名:河南同乡会队二队(972.95英里,满卡)
优秀队:
湖南同乡会一队、东北同乡会 3H-2 队

需要特别说明的是,获得第一名的东北同乡会 3H1 队已是第五次捧得桂冠了,在续写自己不可战胜的同时,更是成为各支队伍竞相追逐的目标和偶像。

本次大赛共有七名队员完成了总里程300迈的极限目标(平均每天10个迈,这也是组委会出于健康考虑所设定的极限目标),被授予勇士奖,他们是:

东北同乡会 3H-1 队的赵洪、赵彦平、孙熙富、陈颖,湖南同乡会一队的陈慧妃、湖南同乡会三队的罗娜、北维乐跑群 DART 玩队的 Steve Zhao。巾帼英雄赵洪当被问及一个月来锻炼的实际距离时,她淡定地回答说,360迈。哇塞,太厉害了!面对众人的“顶礼膜拜”,七位勇士表现得相当淡定,似乎这是一件再平常不过的事情。

俗话说,一个篱笆三个桩,一个好汉三个帮。本次大赛之所以能够如此圆满和成功,离不开华府许多同乡会和兄弟社团的鼎力支持与配合,参加比赛的47支队伍分别来自22个社团,其中浙江同乡会、四川暨重庆同乡会、广西同乡会、盐城同乡会、华中师大校友会、大华府旗袍时装艺术团、山东同乡

会均是首次组队参赛。而湖南同乡会(七个队)、河北同乡会(六个队)、河南同乡会(五个队)、东北同乡会(三个队)、湖北同乡会(三个队)、黄河艺术团(三个队)更以其强大的支持力度赢得大赛杰出组织奖和优秀组织奖。

一个月的时间说长不长,说短不短,能够坚持下来并非易事,而参加本次大赛的绝大多数队伍不仅坚持了下来,而且涌现出许多或感人、或有趣的故事。

东北 3H1 的队员用10天的时间,征服了苏格兰著名步道——West Highland Way(西部高地之路)全长96英里的路程,成为每年1/4中完赛者的一部分。而其中孙熙富和陈颖则是一对志同道合,形影不离的模范夫妻,两位今年整整70岁。

在参加打卡赛的队员中,有不少是夫妻档,其中年龄最大的是河

北远亲近邻队的王占文、李瑞荣夫妇,他们一个77岁,一个76岁,二人风雨无阻,每天按时缴麦子,一天都没有落过。

在比赛期间,许多队员克服困难,坚持锻炼,无论是在游船,还是机场里,以及故乡中国都不忘走上几圈,完成每天的打卡目标。

当然,锻炼是枯燥的,但也不乏惊喜和快乐。一位名叫Jing的队员曾经写道:“昨天,我们特意选了一条野鸡菇丰富的C&O步道徒步,一路上风景秀丽,与龟、蝶和野花为伴,采了最稚嫩的野鸡菇,摘了荨麻,又凑了一顿美味野食。”读着这样的文字,仿佛一道道美味野食已经上桌,且香气四溢……

华北同乡会的队员为了排解锻炼的枯燥,竟在行进中跳起了东北大秧歌,把个威武雄壮的《打靶归来》瞬间整成了二人转。

在参加庆功会的队伍中,北维乐跑群 DART 玩队队员不仅全员出席,而且衣着整齐,精神饱满,透着一股霸气,这样的队伍想不赢都难!

在现场,不少队员表达了自己参加比赛的心得。华府著名诗人、河南同乡会会长雷俊毅先生说,非常感谢河北同乡会和同乡会联合会共同举办的健康打卡月活动,这给疏于运动的我装上了强劲的马达,驱使我不断地走向户外,这也是为我们谋取的最大福利,虽然两脚起泡,但身心更健康,心情更

快乐。

一位来自河北远亲近邻队的队员表示,其实,在华府不少华人都有锻炼健身的习惯,每天走个三五迈就跟玩儿似的,但因为没打卡赛,难免三天打鱼两天晒网。而打卡赛的最大意义就是提醒和督促每一位参赛者,坚持完成自己的计划,不敢懈怠,因为在自己的身后还站着四位队友呢!不管咋样,都得坚持,不能拖了整个队伍的后腿!

人间四月天队的队员说,非常感谢组委会的精心筹备!从预期的第六名到最终荣获第三名,我们人间四月天队全体队员都深感荣幸与惊喜。特别感谢各位裁判的公正评判和义工们的无私付出。组委会创新的赛制设计,不仅让更多队伍获得激励,更让我们深刻体会到推动大众关注健康、倡导积极生活的深远意义。

庆功之后的烧烤大会美食品种相当丰富,烤全羊、烤羊肉串、烤大虾以及各式美味佳肴和水果摆满了长长的桌子,活动组织者希望大家在辛苦了一个月后,可以美美地饱餐一顿,以抚慰委屈多日的肠胃。

在大家欢声笑语,大快朵颐之际,并没有忘记彼此相约,我们2026年第六届“快乐健康月打卡赛”再见!

(撰稿:孙殿涛,摄影:黄静等)



大华府宁夏同乡会 五月三十一日野餐聚会

大华府宁夏同乡会将于2025年5月31日(星期六)上午11点,在马里兰州 Cabin John Regional Park 举办年度烧烤野餐聚会。这是大华府宁夏乡亲自2020年新冠疫情以来期盼已久的重逢时刻,诚挚邀请您和家人一同前来,重温乡音,共叙乡情,不见不散!

还记得往年的热闹场景吗?“人少菜多,肉香菜美”的百家宴总是让人回味无穷。今年,我们特别准备了:1)传统宁夏美食分享区;2)特色烧烤摊位;3)八宝茶品鉴区。

同乡会自2001年成立至今,已从最初的30多位老乡发展到近百人的大家庭。无论您是:土生土长的宁夏人,还是曾在宁夏工作生活,或是对宁夏文化感兴趣,都欢迎加入我们这个温暖的集体!

特别温馨提示:

- 1) 公园提供充足停车位。
- 2) 现场备有简易急救包和驱虫用品。
- 3) 首次参加的新会员将获赠宁夏特色小礼品。

让我们暂时放下繁忙的工作,在这绿树成荫的公园里,听着熟悉的乡音,尝着地道的家乡味,找回那份久违的归属感。您带来的不仅是一道菜,更是一份浓浓的乡情。

时间:五月三十一日上午十一点

报名网址: <https://tinyurl.com/2025Ningxia>

请扫海报中的二维码报名。联系人:李燕, 301-655-1697; 菅宁波, 240-242-5457。

地点: Cabin John Regional Park, Shelter A, 7400 Tuckerman Ln, Bethesda, MD 20817.

(大华府宁夏同乡会供稿)

乡约青坪

大华府宁夏同乡会初夏相聚!
金龄狂欢,美食不断!
不见不散!

时间地点:
初夏聚会欢迎你! 5月31日 Cabin John 公园 (A亭), 无论你是宁夏老乡、曾在宁工作生活,还是单纯喜爱宁夏,新朋友老友都欢迎来参加!
美食、游戏、乡音、欢笑,不见不散!

详情请见

报名网址: <https://tinyurl.com/2025Ningxia> 大华府宁夏同乡会 2025